

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN *TEKNIK SELF-
INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IX DI
SMP NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

**HENIA FITRI FAUZIAH
NPM. 1511080059**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN *TEKNIK SELF-
INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS IX DI
SMP NEGERI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh :

**HENIA FITRI FAUZIAH
NPM. 1511080059**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr.H. Subandi, MM

Pembimbing II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1441 H / 2019 M

ABSTRAK

Jenuh secara umum merupakan sesuatu yang tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia, bahkan jenuh merupakan bagian dari kehidupan begitupun dalam lingkungan sekolah, jenuh bisa saja terjadi pada peserta didik. Konseling individu dengan menggunakan teknik *self-instruction* merupakan suatu pendekatan dalam konseling untuk membantu peserta didik agar bisa memanajemen pikiran negatif dan dapat memotivasi diri ketika tekanan yang memicu jenuh datang dalam belajar. Tujuan dari penelitian ialah untuk mengetahui penerapan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini ialah *pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini ialah peserta didik kelas IX J SMP Negeri 6 Bandar Lampung yang dikategorikan jenuh belajar. Kemudian didapatkan 5 sampel dengan kategori kejenuhan belajar tinggi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor setelah di berikan *treatment* terdapat perbedaan skor *pretest* sebelum diberikan *treatment* 135,4 dan setelah diberikan *treatment* 71,2 dengan angka selisih penurunan ialah 64,2. Selain itu diperoleh *Z* hitung setelah dilakukan analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh *Z* hitung pada kelas eksperimen yaitu -2,032 dengan signifikan yaitu 0,42 yang artinya H_a diterima H_o ditolak, dengan demikian kejenuhan belajar peserta didik dapat berkurang setelah diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik *self-instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 780888

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MEMBINA AKHLAQUL
KARIMAH PADA PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA 08
KECAMATAN BANJIT WAY KANAN**

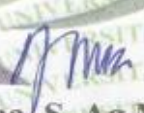
Nama : Siti Aisyah
NPM : 1541010122
Jurusan : Komunikasi Penyiaran Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Telah diperiksa dan dikoreksi oleh Pembimbing I dan Pembimbing II maka untuk itu,
Pembimbing I dan Pembimbing II menyetujui untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan
dalam sidang munaqosyah fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan
Lampung.


Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Hj. Siti Binti AZ, M.Si
NIP. 195503311985032001


Hj. Suslina, S. Ag M.Ag
NIP. 19720616997032002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Penyiaran Islam


M. Apun Syaripudin, S. Ag, M. Si
NIP. 197209291998031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 78088

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"KOMUNIKASI INTERFRSONAL DALAM MEMBINA AKHLAQUL KARIMAH PADA PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA 08 KECAMATAN BANJIT WAY KANAN"**, disusun oleh: **Siti Aisyah, NPM: 154101022**, Jurusan: **Komunikasi Penyiaran Islam (KPI)**, telah diujikan dalam sidang munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **18 November 2019**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang : **Yunidar Cut Mutia Yanti, S. Sos., M.Sos.I**

Sekretaris : **Umi Rojiati, M. Kom. I**

Penguji Utama : **Mardiyah, M.Pd**

Penguji Kedua : **Dra. Hj. Siti Binti Az, M.Si**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Ssi.

NIP.196104091990031002

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

*Artinya: sesungguhnya setelah ada kesulitan pasti ada kemudahan. (QS.AL-Insyirah:5-6)*¹



¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahan, (BANDUNG CV Penerbit Diponegoro,2006)h.596

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini, dengan segala rasa syukur dan bangga kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Suhendro S.Ag dan Ibunda ku Suriah, yang tanpa lelah selalu mendoakan ku, memberikan kasih sayang dan cinta yang tulus, memberikan semangat untuk keberhasilanku, dan berkat kerja keras bapak dan mamah yang tak kenal waktu dan tak kenal lelah, Ananda bisa sampai pada tahap ini, tak terhitung berapa banyak keringat dan air mata yang telah beliau keluarkan demi membahagiakan anak-anaknya, semoga skripsi ini dapat menjadi ungkapan rasa terima kasih dan rasa cintaku yang tak terhingga untuk bapak dan mamah.
2. Adik-adikku tersayang, Dara Citra Marwa dan Muhammad Fikran Asyraf yang selalu memberikan semangat dan keceriaan untuk teteh, sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kakek, Nenek, Mbah uti, Mbah kakung serta keluarga besarku yang sangat aku sayangi, yang selalu memberikan doa serta semangat serta nasihat dan bantuan dalam hal apapun semoga kebaikan kalian menjadi ladang pahala yang membawa berkah.
4. Oya Intan Kusuma Firdaus, yang selalu ada dalam suka duka dan telah banyak membantu, serta memberikan semangat, motivasi dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Sahabatku Erlika Indri Lestari beserta Keluarga Besar BK'A/15 yang telah memberikan support dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamater UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Henia Fitri Fauziah dilahirkan pada tanggal 13 November 1996 di desa Taman Fajar, Kecamatan Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur, penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Suhendro S.Ag dan Ibu Suriah.

Penulis menempuh jenjang pendidikan formal mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) Aisyiah Bustanul Adfal, Purbolinggo Pada Tahun 2002-2003, Kemudian Penulis melanjutkan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 3 Taman Fajar, Lampung Timur pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 1 Purbolinggo dan lulus pada tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Purbolinggo dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, Penulis juga mengikuti kegiatan yang ada di kampus, penulis mengikuti kegiatan wajib yang diselenggarakan oleh kampus yaitu Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Mandah, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari bersama dengan teman-teman dari asal fakultas dan jurusan yang berbeda. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 6 Bandar Lampung selama kurang lebih 2 bulan dari bulan Oktober hingga November 2018

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya., sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, serta dengan tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan kepada seluruh mahasiswa;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd, selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terima kasih atas bimbingan dan bantuannya selama penulis menuntut ilmu;
3. Rahma Diani, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terima kasih atas bimbingan dan bantuannya selama penulis menuntut ilmu;
4. Dr. H. Subandi MM selaku Pembimbing I dan Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan

memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar yang sangat berharga dalam mengarahkan dan memotivasi penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini;

5. Seluruh dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat hingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini;
6. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, perpustakaan fakultas dan perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan karya tulis ini;
7. Meini Ida S.Pd selaku Kepala Sekolah dan Hj. Suryani selaku Guru Pembimbing Bimbingan Konseling SMP Negeri 6 Bandar Lampung;
8. Teman-teman seperjuangan 2015 kelas BK/A terima kasih atas dukungan dan support selama 4 tahun dan sukses untuk kalian;

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, mengingat kemampuan yang terbatas. Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandar Lampung, 2019

Henia Fitri Fauziah
NPM.1511080059

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-----------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| MOTTO | iii |
| PERSEMBAHAN..... | iv |
| RIWAYAT HIDUP | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 12 |
| C. Batasan Masalah..... | 12 |
| D. Rumusan Masalah..... | 13 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 13 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 13 |
| G. Ruang Lingkup Penelitian..... | 14 |

BAB II LANDASAN TEORI

| | |
|---|----|
| A. Konseling Individu..... | 15 |
| 1. Pengertian Konseling Individu..... | 15 |
| 2. Tujuan Konseling Individu..... | 17 |
| 3. Fungsi Konseling Individu..... | 18 |
| 4. Kegiatan Pendukung Konseling Individu..... | 19 |
| 5. Konseling Individu dalam Islam | 20 |
| B. Teknik <i>Self Instruction</i> | 23 |
| 1. Pengertian <i>Self Instruction</i> | 23 |
| 2. Tujuan Teknik <i>Self-Instruction</i> | 23 |
| 3. Penerapan Teknik <i>Self-Instruction</i> | 24 |
| 4. Tahap-tahap Dalam Teknik <i>Self Instruction</i> | 25 |
| 5. Prosedur Dalam Teknik <i>Self Instruction</i> | 28 |
| C. Kejenuhan Belajar..... | 29 |
| 1. Definisi Kejenuhan Belajar | 29 |
| 2. Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar..... | 32 |
| 3. Tanda-Tanda dan Gejala-Gejala Kejenuhan Belajar | 32 |
| 4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar | 34 |
| D. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 35 |
| E. Kerangka Berfikir..... | 38 |
| F. Hipotesis Penelitian..... | 39 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Jenis Penelitian | 41 |
| B. Desain Penelitian | 41 |
| C. Variabel Penelitian | 42 |
| D. Definisi Operasional | 43 |
| E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling | 45 |
| F. Teknik pengumpulan data | 47 |
| G. Pengembangan Instrumen Penelitian | 52 |
| H. Uji Coba Instrumen | 56 |
| I. Teknik dan Pengolahan Analisis Data | 57 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Hasil Penelitian | 62 |
| 1. Hasil Pra Pelaksanaan Konseling Individu | 62 |
| 2. Hasil Pelaksanaan Konseling Individu | 64 |
| 3. Pengujian Hipotesis Wilcoxon | 73 |
| B. Pembahasan | 78 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 80 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 82 |
| B. Saran | 82 |
| C. Penutup | 83 |

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1 Data Peserta Didik Smpn 6 Bandar Lampung | 9 |
| Tabel 2 Definisi Operasional | 44 |
| Tabel 3 Jumlah Populasi Penelitian | 46 |
| Tabel 4 Sampel Penelitian | 46 |
| Tabel 5 Alternatif Jawaban..... | 51 |
| Tabel 6 Kriteria kejenuhan belajar | 54 |
| Tabel 7 Kisi-Kisi Instrumen penelitian..... | 57 |
| Tabel 8 Uji Validitas | 58 |
| Tabel 9 Uji Realibilitas | 59 |
| Tabel 10 Hasil <i>Pretest</i> Kejenuhan Belajar | 63 |
| Tabel 11 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan..... | 69 |
| Tabel 12 Hasil <i>Posttest</i> Kejenuhan Belajar..... | 71 |
| Tabel 13 Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , <i>score</i> Peningkatan | 73 |
| Tabel 14 Hasil Uji Wilcoxon..... | 75 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1 Kerangka Berfikir | 38 |
| Gambar 2 Pola <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> | 42 |
| Gambar 3 Hubungan Antar Variabel | 43 |
| Gambar 4 Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> Kejenuhan Belajar | 64 |
| Gambar 5 Grafik Hasil <i>Post-test</i> Kejenuhan Belajar | 72 |
| Gambar 6 Grafik Hasil <i>Pretest-Posttest</i> | 74 |
| Gambar 7 Kurva Kelas Eksperiment..... | 79 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia belum menghasilkan sumber daya manusia yang bermutu dan berdaya saing tinggi. Pendidikan belum berhasil menciptakan manusia Indonesia yang cerdas secara spiritual, emosional, sosial intelektual, dan kinestetik.² Pendidikan dalam arti luas adalah proses yang berkaitan dengan upaya untuk mengembangkan aspek kehidupan yang terdiri pandangan hidup, sikap hidup dan keterampilan hidup.³

Dalam keseluruhan proses pendidikan di lembaga sekolah, kegiatan belajar ialah kegiatan yang sangat pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya suatu pencapaian tujuan pendidikan sangatlah bergantung dengan bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik sebagai anak didik.

Menurut Morgan “Belajar ialah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai hasil dari latihan maupun pengalaman”.⁴ Jadi, Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang guna memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru

² Subandi Subandi, *Manajemen Mutu Layanan Konseling: Studi Kasus Layanan Konseling di MAN 1 Metro*. Jurnal Manajemen Pendidikan. Vol 9 : 2015. h. 53-75. (diakses pada 03 Desember 2019 pukul 071.16 WIB)

³ Subandi Subandi, *Konsep Perencanaan Strategik dalam Konteks Peningkatan Mutu Berkelanjutan (Quality Improvment)*. Jurnal Manajemen Pendidikan. Vol 1 : 2012. h. 1-30. (diakses pada 02 Desember 2019 pukul 11.45 WIB)

⁴ M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), h.84

secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman dari diri sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁵

Pada hakekatnya seorang manusia bebas untuk membuat pilihan dalam setiap situasi, titik pusat kebebasan setiap manusia ialah kesadaran. Kesadaran yang harus dimiliki setiap manusia ialah perubahan tingkah laku (belajar) secara fungsional berkaitan dengan adanya perubahan dalam kejadian-kejadian dilingkungan dan kondisi dilingkungan.

Menuntut ilmu (belajar) ialah suatu hal yang wajib dilakukan oleh kita sebagai umat manusia, Karena dengan menuntut ilmu kita dapat memperluas wawasan kita tentang ilmu pengetahuan sehingga kita dapat diakui oleh lingkungan masyarakat yang ada di sekitar kita dan meningkatkan derajat kita sebagai hamba Allah SWT. Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat ke-58 surat Al-Mujadilah ayat 11 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ
اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya : *"Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu*

⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: PT. Rineke Cipta, 2010), h.2

pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.(Q.S.Al-Mujadilah [58]: 11)⁶

Dalam Q.S Al-Mujadilah ayat 11 ini dijelaskan bahwa ilmu pengetahuan itu sangat lah penting bagi kehidupan kita sebagai umat manusia. Setiap umat Manusia diberikan kemampuan oleh Allah SWT berupa akal yang harus terus-menerus diasah dan diberdayakan dengan cara belajar dan juga berkarya. Dengan belajar umat manusia bisa mendapat ilmu dan wawasan yang baru dan dengan ilmu umat manusia dapat berkarya dan menghasilkan karya untuk menuju kehidupan yang lebih baik, karena kemudahan dan kesuksesan hidup baik di dunia ataupun di akhirat dapat dicapai oleh umat manusia melalui ilmu pengetahuan.

Dalam proses pencapaian suatu pengetahuan dan kapasitas intelektual sangat dibutuhkan proses pembelajaran yang mampu memfasilitasi individu supaya belajarnya mudah dan lancar untuk memperoleh keberhasilan dari suatu proses pendidikan dan dapat berkembang secara optimal sebagai manusia.

Belajar ialah proses dari perkembangan hidup umat manusia, dengan belajar manusia bisa berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain ialah hasil dari belajar. Selain itu kita hidup dan bekerja pun menurut apa yang sudah kita pelajari. Belajar itu bukan hanya sekedar pengalaman saja. Belajar ialah suatu proses dan bukan suatu hasil. Karena

⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), h.434

itulah belajar berlangsung secara aktif dan itegratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan guna mencapai suatu tujuan.

Belajar menurut pengertian secara psikologis, ialah suatu proses perubahan yaitu perubahan dalam suatu tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, perubahan tersebut nantinya akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.⁷

Hal ini berarti bahwa perubahan-perubahan perilaku yang terjadi pada diri kita ialah hasil dari belajar dan pengalaman diri sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Dan perubahan-perubahan ini bukan hanya perubahan perilaku yang nampak, tetapi juga perubahan-perubahan yang tidak bisa diamati. Perubahan-perubahan ini tidak hanya perubahan secara lahir, tetapi juga perubahan secara batin. Perubahan-perubahan ini bukan hanya perubahan yang negatif, tetapi juga perubahan yang positif guna menuju kearah kemajuan.

Suatu pembelajaran dikatakan berhasil apabila peserta didik merespon dengan positif, antusiasnya tinggi, serta semangat dalam mengikuti proses belajar mengajar. Selain itu faktor pendukung dalam proses belajar mengajar ialah suasana belajar mengajar yang tidak monoton sehingga membuat peserta didik tidak bosan dan berbagai aktivitas yang membuat peserta didik senang, sehingga peserta didik tidak merasa jenuh dalam proses belajar mengajar. Dalam proses belajar peserta

⁷ Widodo Supriono, *Psikologi Belajar* (Jakarta:Rineka Cipta, 2008), h.128

didik banyak ditemukan kendala-kendala dalam belajar. Salah satu kendala belajar yang sering ditemui ialah kejenuhan. Kejenuhan ialah sindrom psikologis yang ditandai dengan adanya kelelahan, sinisme, dan ketidak berhasilan. Selain itu kejenuhan juga dapat dipengaruhi oleh tidak sesuainya kemampuan dengan tuntutan yang harus dipenuhi ataupun dikerjakan.⁸

“Menurut pendapat Muhibbin Syah dalam bukunya Psikologi Pendidikan menyatakan bahwa Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendapatkan hasil.”⁹

Kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang dipergunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.¹⁰ Seorang peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang didapat dari prosesnya belajar tidak mendapat kemajuan. Tidak adanya kemajuan dari hasil belajar ini biasanya tidak berlangsung selamanya, akan tetapi dalam rentan waktu tertentu saja. Akan tetapi tidak sedikit peserta didik yang mengalami rentan waktu yang lama dan membawa kejenuhan belajar itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Setiap manusia pasti pernah mengalami kejenuhan, dan sudah menjadi sifat manusia apalagi peserta didik yang mempunyai rasa jenuh dan berkeluh kesah.

⁸ Usnaziqyah Raqfika, *Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa*, (Universita Negeri Jakarta, 2016), h.127

⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013). h.162-164

¹⁰ *Ibid* h.181

Sebagaimana firman Allah SWT didalam Q.S Al-Ma'arij ayat 19-20 :

﴿ إِنَّا الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ ﴾

Artinya: ”Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”. (Q.S Al-Ma'arij : 19-20)¹¹

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa sifat manusia yang oleh Allah SWT telah diabadikan dalam Al Qur'an ialah selalu berkeluh kesah, jadi sudah menjadi kewajiban setiap umat manusia yang beriman untuk mengingatkan guna mengurangi sifat buruk tersebut.

Akibat yang ditimbulkan dari peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajar ialah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, malas-malasan untuk belajar, pasif di kelas, sering ribut di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan dari guru, tidak mengerjakan PR dll. Meskipun harus diakui, kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja. Peserta didik yang kemampuan akademiknya kurang maupun peserta didik yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Biasanya peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar enggan memperhatikan guru, enggan mengerjakan tugas, malas, dan prestasi belajarnya menurun.

Hal ini akan membuat potensi peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik. Sebagai individu, peserta didik memiliki

¹¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), h.454

berbagai potensi yang dapat dikembangkan. Tetapi kenyataan yang dihadapi, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkan potensinya itu.

Tidak semua peserta didik mempunyai kemampuan untuk mengatasi persoalan yang berkaitan dengan proses belajarnya. Seringkali kemampuan itu harus difasilitasi terlebih dahulu oleh guru mata pelajaran dan juga guru BK untuk dapat direalisasikan. Walaupun peserta didik mempunyai potensi yang baik, tetapi anak tersebut kurang punya kemampuan untuk mengembangkannya, sudah pasti hasil belajarnya kurang baik atau kurang maksimal. Dalam hal ini peran para guru mata pelajaran dan guru BK menjadi amat penting untuk membantu mengembangkan potensi peserta didik dan juga dalam menghadapi masalah-masalah yang berkait dengan belajar.

Didalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan itu memberikan manfaat guna memperlancar dan memberikan dampak positif yang sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan, khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan yang dimaksud. Begitupun didalam ranah pendidikan, pelayanan bimbingan konseling diberikan guna membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan peserta didik.

Bimbingan dan konseling ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu dengan menggunakan

berbagai prosedur, cara dan bahan agar individu tersebut mampu mandiri dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.¹² Hal ini berarti bahwasanya guru BK disekolah berupaya untuk memfasilitasi peserta didik supaya peserta didik tersebut mampu mengatasi permasalahan dan kesulitan belajarnya, agar dapat sampai pada tujuan yang diharapkan dengan mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMP Negeri 6 Bandar Lampung, bahwasanya terdapat peserta didik yang prestasi akademiknya mengalami penurunan dari sebelumnya, yang awalnya sangat semangat belajar sekarang jadi malas-malasan. Selain itu juga terdapat beberapa peserta didik yang keluar kelas saat jam pelajaran, dan banyak melanggar peraturan sekolah, kemudian guru mata pelajaran dikelas sering menemukan anak-anak yang melamun, tidak semangat saat mengerjakan tugas dari guru, mengobrol dengan temannya, tidak mengerjakan PR, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi, bahkan ada yang tidur didalam kelas dan bermain handphone saat proses belajar.¹³

Hasil wawancara dengan salah satu peserta didik yang melanggar peraturan menyatakan bahwa dirinya merasa lelah dan terbebani dengan banyaknya tugas maupun PR, selain itu juga guru yang mengajar terlalu

¹² Prayitno dan Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.130

¹³ Hasil wawancara dengan guru BK pada saat Pra survey di SMP Negeri 6 Bandar Lampung pada tanggal 14 Februari 2019 Pukul 09.00 WIB

monoton dan metode guru dalam mengajar yang kurang disukai peserta didik.¹⁴

Menurut Thursan Hakim, terdapat 5 indikator kejenuhan belajar pada peserta didik, sebagai berikut :

1. Letih
2. Semangat rendah
3. Prestasi makin menurun
4. Sering sakit kepala
5. Merasa tidak nyaman¹⁵

Berdasarkan hasil dokumentasi yang diperoleh dari guru BK IX.J SMP Negeri 6 Bandar Lampung pada saat survey pra penelitian pada tanggal 14 Februari 2019, diperoleh data tentang keadaan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai permasalahan yang disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 1
Data peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar
di SMP Negeri 6 Bandar Lampung

| No. | Inisial | Indikator | | | | |
|-----|---------|-----------|-----------------|------------------|---------------------|---------------------|
| | | Letih | Semangat rendah | Prestasi menurun | Sering sakit kepala | Merasa tidak nyaman |
| 1 | ASA | √ | √ | √ | | √ |
| 2 | JN | √ | √ | √ | | √ |
| 3 | SA | √ | | | √ | √ |
| 4 | SY | √ | √ | | √ | |
| 5 | RF | √ | √ | √ | | √ |

Sumber : Dokumentasi Guru BK Kelas IXJ SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2019

¹⁴ Hasil Wawancara dengan pesera didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung pada tanggal 15 Februari 2019 Pukul 10.35 WIB

¹⁵ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta:Puspa Swara, 2004), h.62

Berdasarkan dari data tabel diatas, terdapat 5 peserta didik kelas VIII.J SMP Negeri 6 Bandar Lampung yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai permasalahan. Berdasarkan indikator dari tabel diatas peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sering sekali menunjukkan perilaku yang tidak tepat seperti letih, semangat rendah, prestasi makin menurun, sering sakit kepala dan merasa tidak nyaman saat berada didalam kelas.

Selain itu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sering malas, sering tidak mengerjakan tugas atau PR, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi, ribut dikelas, mengganggu teman saat belajar, sering mengantuk di dalam kelas dan bahkan sampai tidur didalam kelas. Perilaku tersebut merupakan bentuk dari penarikan diri anak secara psikologis dalam merespon stres yang berlebihan dan berkepanjangan. Kejenuhan belajar ini terjadi karena adanya irasionalitas yang dimiliki oleh persepsi peserta didik terhadap tuntutan-tuntutan akademis.

Tuntutan-tuntutan akademis ini menuntut peserta didik untuk mandiri dan mampu bertanggung jawab selama proses belajar, oleh sebab itu peserta didik harus mampu meregulasi, mengatur dan mengontrol proses belajarnya. Sebaliknya, jika peserta tidak mampu meregulasi, mengatur dan mengontrol proses belajarnya akan berakibat terganggunya proses pembelajaran di sekolah, seperti munculnya kejenuhan belajar. Untuk dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar peserta didik, peserta didik sendiri harus mampu mengatur proses belajarnya, sehingga peserta

didik membutuhkan *Self-Instruction* dalam mengikuti proses pembelajaran dengan berbagai peraturan yang ada disekolah maupun tuntutan-tuntutan akademis. *Self-Instruction* ialah dasar kesuksesan belajar, *problem solving*, transfer belajar, dan kesuksesan belajar secara umum.¹⁶

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ini terdapat teknik yang digunakan untuk menurunkan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*, yang membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pertanyaan diri yang lebih adaptif yang ditandai dengan adanya perubahan dari peserta didik dalam mengontrol diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri (*self-talk*).¹⁷

Jadi, penulis menyimpulkan bahwa teknik *self-instruction* ialah teknik yang cocok digunakan untuk mengatasi masalah emosional dan perilaku peserta didik (konseli). Dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan peserta didik mampu melakukan perubahan-perubahan, dari cara berpikirnya dan dapat mampu mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajarnya ialah *treatment* teknik *self-Instruction*. Mengingat peserta didik haruslah

¹⁶ Jurnal *Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 1, No. 3, 2016, hlm.104—111 Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bke> ISSN: 2503-3417, (diakses pada tanggal 19 Februari 2019 Pukul 13.35 WIB)

¹⁷ Ela Nurlela, *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa*, Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015. (Universitas Pendidikan Indonesia 2015)

dapat mengatur dirinya sendiri supaya proses belajar mencapai prestasi sesuai dengan apa yang diharapkan, oleh sebab itu penting untuk diteliti teknik *self-instruction* sebagai suatu bimbingan dan konseling yang membangun proses mental atau dinamika psikologi yang dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar.

Layanan konseling Individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* diharapkan peserta didik dapat mengurangi kejenuhan belajarnya dengan cara mengintruksikan dirinya dari pikiran yang irasional menjadi rasional. Mengacu pada latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini, ialah sebagai berikut :

1. Terdapat 5 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar.
2. Kejenuhan dapat mempengaruhi peserta didik melanggar peraturan yang ada.
3. Guru bimbingan dan konseling belum menemukan cara yang efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu :

Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta didik Kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah, “Apakah penerapan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020 ?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui penerapan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui penerapan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas IX di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan mampu mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik, sehingga peserta didik mampu

menyelesaikan masalahnya sendiri dan mampu mencapai prestasi yang maksimal dalam belajar.

2. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *Self-Instruction*.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan sebagai bekal peneliti nantinya menjadi konselor sekolah yang profesional.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya ialah :

1. Objek dalam penelitian ini menitik beratkan pada bagaimana penerapan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.
2. Subjek pada penelitian ini ialah peserta didik kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung.
3. Wilayah penelitian ini ialah SMP Negeri 6 Bandar Lampung.
4. Waktu penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling ialah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli dapat memecahkan kesulitannya.¹⁸

Konseling individual ialah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.¹⁹

Konseling individu ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.²⁰ Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan

¹⁸ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung :CVAlfabeta, 2007), h.18

¹⁹ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta:Quantum Teaching, 2005), h.84

²⁰ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling cet 3*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2013),h.105

sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian jantung hati ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Dari beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa konseling individu ialah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika konselor menguasai teknik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya. Dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaksud dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.²¹

²¹ Undang Undang. Nomor. 12 Tahun 1945 tentang Pendidikan dan Pengajaran. Bab III pasal (4).

2. Tujuan Konseling Individu

Konseling individual bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor/guru pembimbing dipusat pendidikan.²²

Selain itu tujuan konseling individu ialah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.²³

Menurut Mcleod mengemukakan bahwa beberapa tujuan konseling yang didukung secara eksplisit dan implisit oleh para konselor ialah²⁴ :

- a. pemahaman yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional dari pada perasaan dan tindakan;

²²Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Refika Aditama, 2007), h.11

²³Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2011), h.164

²⁴Gantina dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta:PT. Indeks, 2011), h.18-20

- b. berhubungan dengan orang lain yaitu menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain, misalnya dalam keluarga atau di dunia pendidikan;
- c. kesadaran diri yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan penerimaan orang lain terhadap diri;
- d. penerimaan diri yaitu pengembangan sikap positif terhadap diri, yang ditandai oleh kemampuan menjelaskan pengalaman yang selalu menjadi subyek kritik dan penolakan;
- e. aktualisasi diri atau individuasi yaitu pergerakan kearah pemenuhan potensi atau penerimaan integrasi bagian diri yang sebelumnya saling bertentangan;
- f. pencerahan yaitu membantu konseli mencapai kondisi kesadaran spiritual yang lebih tinggi;
- g. pemecahan masalah yaitu menemukan pemecahan problem tertentu yang tidak bisa dipecahkan oleh konseli, dengan kata lain, menurut kompetensi umum dalam pemecahan masalah;
- h. pendidikan psikologi yaitu membuat konseli mampu menangkap ide dan teknik untuk memahami dan mengontrol tingkah laku;
- i. memiliki keterampilan sosial yaitu mempelajari dan menguasai keterampilan sosial dan interpersonal seperti mempertahankan kontak mata, tidak menyela pembicaraan dan pengendalian marah;
- j. perubahan tingkah laku yaitu memodifikasi atau mengganti kepercayaan yang tidak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku yang merusak diri sendiri; dan
- k. perubahan sistem yaitu memperkenalkan perubahan dengan cara beroprasinya sistem sosial seperti keluarga dan masyarakat sekitar.
- l.

3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling individu memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan

permasalahannya. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu ialah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan peserta didik, sehingga masalah dapat dientaskan secara optimal.²⁵

4. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu ialah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.²⁶

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya,

²⁵ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2007), h.77

²⁶ Tohirin, *Op.Cit*, h. 164

data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan ketat.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

5. Konseling Individu dalam Islam

Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-itisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Dengan demikian, *guidance and counseling* dialih bahasakan menjadi *at-taujih wa al-*

irsyad atau *at-taujih wa al istisyarah*.²⁷ Secara etimologi kata *irsyad* berarti : *al-huda* dalam bahasa indonesia berarti petunjuk, kata *al-irsyad* banyak ditemukan di dalam al-qur'an dan hadis. Dalam al-qur'an ditemukan kata *al-irsyad* menjadi satu dengan *al-huda* pada Q.S Al-Kahfi ayat 17 yaitu :

مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا ۖ

Artinya : “Barang siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk dan Barang siapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya”. (Q.S Al-Kahfi: 17)²⁸

Sebagai makhluk berproblem, di depan manusia telah terbentang berbagai-bagi solution (pemecahan, penyelesaian) terhadap problem kehidupan yang dihadapinya. Namun karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya. Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problem kehidupan manusia.

Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling dan secara praktis tercermin dalam proses *face to*

²⁷ Lubis Akhyar Saiful. *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), h.79

²⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), h. 235

face relationship (pertemuan tatap muka) atau *personalcontac* (kontak pribadi) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang konseli yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problem kehidupannya, untuk mewujudkan amanah ajaran islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi masihat untuk kebaikan dan menjauhi kemungkaran.

Hidup secara islami ialah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).²⁹

Sebagaimana Allahabadikan perintah konseling sejak zaman Rasulullah SAW dalam Al Qur'an Surat Al Maidah ayat 2 sebagai berikut :

وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya : “Saling tolong menolonglah kalian dalam hal kebaikan dan jangan saling menolong dalam dosa atau permusuhan”. (Q.S Al-Maidah : 2)³⁰

²⁹ *Ibid.*, h.85

³⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006), h.84

B. Teknik *Self-Instruction*

1. Pengertian *Self-Instruction*

Self-Instruction ialah sebuah metodologi yang diadaptasi dari modifikasi konseling kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Meichenbaum pada tahun 1977. Meichenbaum menduga bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat.³¹

Self-Instruction ini ialah sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. *Self-Instruction* ialah suatu teknik untuk membantu konseli terhadap apa yang konseli katakan kepada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif.

Hal ini berdasarkan pada asumsi Meichenbaum yang menyatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah suai dikarenakan pikiran irasional yang diakibatkan kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri. Oleh karena itu teknik *self-instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima.

2. Tujuan Teknik *Self-Instruction*

Self-Instruction ialah salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Meichenbaum. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan sebagai sebuah integrasi dari

³¹Baker, Stanley B. & James N. Butler. *Effect of Preventif Cognitive Self-Instruction Training on Adeolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*, (1984Journal of Premary Prevention). Vol.5(1), h.17-25 (diakses pada tanggal 29 Februari 2019 pukul 14.45 WIB)

metode-metode kognitif dan perilaku. *Self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.³²

3. Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Ada tiga cara dalam penerapan teknik *Self-Instruction* pada peserta didik, yaitu :

a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif ialah metode yang hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi. Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta didik untuk mengucapkan kalimat “saya bisa mengerjakan tugas ini”, secara keras kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ngulangnya hingga mampu diterapkan.

b. Metode Interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukruan diri.

c. Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi.

³²Fiorentika,Kasa, “Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp,” *Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 2503–3417 (2016): 104–11. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk> eISSN: 2503-3417 (diakses pada tanggal 19 Maret 2019 Pukul 21.24 WIB)

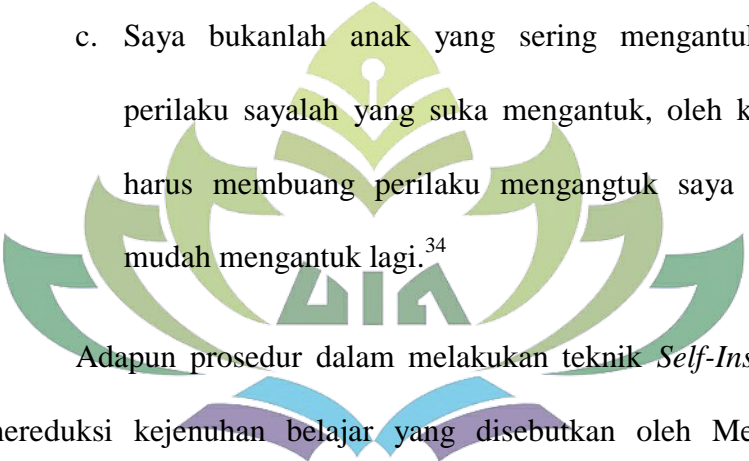
Konselor pertama tama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan berasama konselor, setelah peserta didik mampu, maka disuruh untuk mengerjakan sendiri.³³

4. Tahap-tahap Dalam Teknik *Self-Instruction*

Dalam menangani masalah kejenuhan belajar, teknik *Self-Instruction* yang digunakan ialah Penerapan modeling, imitasi dan ekskusi yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini yaitu :

1. Tahapan pertama ialah pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konseli diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
2. Tahapan kedua ialah melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikirandan, perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.
3. Tahapan ketiga ialah melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri. Adapun contoh ungkapan untuk merasionalkan fikiran yang irasional ialah sebagai berikut :

³³ Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Prilaku Untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu), h.74

- 
- a. Saya bukanlah anak yang pemalas sekolah akan tetapi perilaku sayalah yang pemalas sekolah, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas sekolah saya menjadi semangat berangkat sekolah lagi.
 - b. Saya bukanlah anak yang malas menghafal akan tetapi perilaku sayalah yang malas menghafal, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas menghafal saya menjadi semangat menghafal lagi.
 - c. Saya bukanlah anak yang sering mengantuk akan tetapi perilaku sayalah yang suka mengantuk, oleh karena itu saya harus membuang perilaku mengantuk saya menjadi tidak mudah mengantuk lagi.³⁴

Adapun prosedur dalam melakukan teknik *Self-Instruction* untuk mereduksi kejenuhan belajar yang disebutkan oleh Meichenbaum & Goodman ialah sebagai berikut:

1. Konselor menjadi model dengan memverbalisasikan langkah-langkah dalam *Self-Instruction* dengan suara keras.
2. Konseli melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras.
3. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara yang keras seperti apa yang konselor bisikkan kepadanya.
4. Konseli mengungkapkan verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan melihat gerak bibir konselor yang memberikan isyarat kepadanya.
5. Konseli melakukan tugasnya dengan hanya menggerakkan bibir dan tanpa suara.

³⁴Putri Larasati Wikan, Meningkatkan *Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction* (*Enhancing Self Esteem through Self Instrucion Method*). (On-line), tersedia di: <http://ulankeyla.co.id/2011/07/Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction.html> (diakses pada tanggal 16 Maret pukul 19:35WIB)

6. Konseli diminta untuk mengucapkan kata-kata untuk dirinya sendiri saat melakukan teknik ini.³⁵

Verbalisasi dalam *Self-Instruction* yang diajarkan disini mencakup lima tipe, yaitu : a) berhenti dan lihat; b) bertanya mengenai tugas yang diberikan (misalnya “Apa yang guru inginkan dari saya”); c) menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan (misalnya “Benar, saya harus bisa memenuhi harapan mereka”); d) *Self-Instruction* untuk membimbing konseli melalui tugas (misalnya “yang ini terlihat sama dengan yang itu, jadi saya memilih yang berbeda dari keduanya”); dan e) pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan (misalnya “saya telah melakukan pekerjaan ini dengan sangat baik”).³⁶

Self-Instruction dimaksudkan sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh anak. Sesuai dengan pendapat Meichenbaum dan Asarnow bahwa seharusnya mengajarkan anak untuk tidak berpikir “apa” melainkan “bagaimana” dalam melakukan sesuatu, serta untuk memfasilitasi prosedur mediasi kognitif dalam memecahkan permasalahan anak.³⁷

5. Prosedur Dalam Teknik *Self-Instruction*

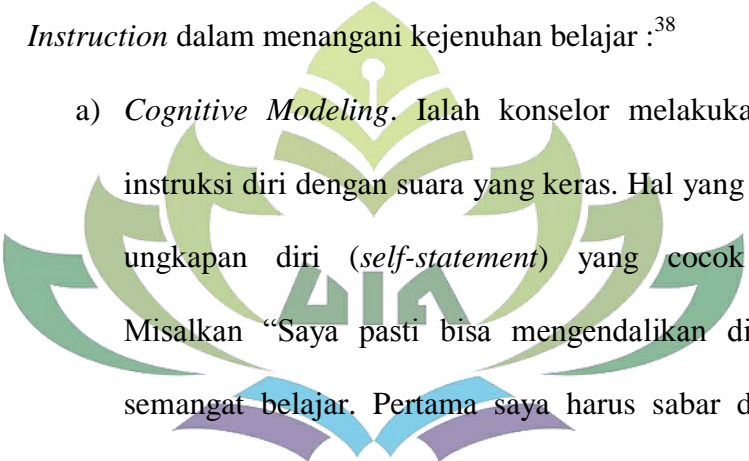
Dalam menggunakan teknik *Self-Instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif.

³⁵ *Ibid.*, h.9

³⁶ Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd, *Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre School*, (On-line) tersedia di: [http://ulankeyla.co.id/2011/07/Journal of Applied Behaviour Analysis.Vol.15\(2\).56-67.html](http://ulankeyla.co.id/2011/07/Journal%20of%20Applied%20Behaviour%20Analysis.Vol.15(2).56-67.html) (diakses pada tanggal 03 Maret 2019 pukul 22:40 WIB)

³⁷ *Ibid.*, h.11

Prosedur penggunaan teknik *Self-Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar diarahkan untuk restrukturisasi sistem berpikir (*core beliefs*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif. Prosedur penggunaan *Self-Instruction* pada awalnya digunakan oleh Meichenbaum dan Goodman untuk menangani anak yang impulsif. Selanjutnya prosedur teknik *Self-Instruction* dapat diadaptasi untuk menangani masalah orang dewasa dengan beragam masalah. Berikut prosedur untuk melakukan *Self-Instruction* dalam menangani kejenuhan belajar :³⁸

- 
- a) *Cognitive Modeling*. Ialah konselor melakukan demonstrasi instruksi diri dengan suara yang keras. Hal yang penting adalah ungkapan diri (*self-statement*) yang cocok untuk anak. Misalkan “Saya pasti bisa mengendalikan diri saya untuk semangat belajar. Pertama saya harus sabar dalam berbagai situasi. Saya pasti bisa melakukannya”.
 - b) *Overt external guidance*. Ialah konseli melakukan verbalisasi seperti yang konselor lakukan dibawah instruksi konselor. Pada tahapan ini, kata-kata yang diinstruksikan harus sama dengan yang konselor contohkan seperti di atas. Konselor melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan dan memperbaiki kesalahan konseli dalam mempraktekkan perilaku yang diinstruksikan.

³⁸ Shapiro, E. S & Christine L. C. *Behavior Change in The Classroom: Self- Management Interventions*, (New York: The Guilford Press, 1994), h.79

- c) *Overt self-guidance*. Ialah konseli melakukan perbuatan (performance) yang tepat saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras. Pada tahapan ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang dimodelkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
- d) *Faded overt self-guidance*. Ialah konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat saat membisikan perkataan instruksi diri. Konseli melakukan pengulangan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak secara lembut.
- e) *Covert Self-Instruction*. Akhirnya pada tahapan ini, konseli akan terbiasa untuk melakukan instruksi secara tersembunyi dan mampu melakukan perilaku yang tepat.

C. Kejenuhan Belajar

1. Definisi Kejenuhan Belajar

Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau* atau *plateau*.³⁹

Kejenuhan ialah kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap sesuatu hal. Kejenuhan

³⁹ Muhibbin Syah, *Op., Cit*, h.180

merupakan bentuk penarikan diri secara psikologi dalam merespon stres yang berlebih atau terhadap ketidakpuasan.

Kejenuhan belajar ialah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.⁴⁰ Jadi maksud kejenuhan belajar ialah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak berghairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Robert ialah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁴¹ Peristiwa jenuh dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar, kejenuhan pada peserta didik dapat membuat peserta didik merasa bosan dan telah menyia-nyiakan usahanya dalam belajar.

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya Noushad, Schaufeii et al, Jacobs et al, Huei jen-yang, Lightsey & Hulsey, Silvar dan Agustin yang mengemukakan bahwasanya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak

⁴⁰ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta:Puspa Swara, 2004), h.62

⁴¹ Muhibbin Syah, *Op.Cit*, h.162

mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupun psikis.⁴²

Berikut ini dipaparkan pengertian kejenuhan belajar menurut beberapa ahli :

- a. Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.⁴³ Seseorang yang mengalami kejenuhan, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan tersebut.
- b. Menurut Muhibbin Syah secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.⁴⁴ Jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalanya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.
- c. Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar ialah suatu kondisi dimana peserta didik merasa bosan, lelah,

⁴²Gian Sugiana, *Tekhnik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung*, (diakses pada 22 Maret 2019 Pukul 14.00 WIB)

⁴³ Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Op., Cit.* h.13

⁴⁴ Muhibbin syah, *Op.Cit.*, h.180

tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendapat hasil dalam belajar.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Slivar menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah, yaitu :

- 1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga siswa sering merasa terbebani.
- 2) Metode pembelajaran yang tidak kreatif dan partisipasi siswa yang terbatas sehingga membuat siswa cepat jenuh.
- 3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Pujian atau penghargaan sangat penting untuk *kejenuhan* dan kemajuan bagi siswa.
- 4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik, antara guru dan siswa maupun antara siswa dengan siswa.
- 5) Harapan atau tuntutan yang tinggi dari keluarga, banyak siswa hidup dalam ketakutan kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan.
- 6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.⁴⁵

3. Tanda-Tanda dan Gejala-Gejala Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.⁴⁶

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut :

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan

⁴⁵ Maslach and Jackson, *Op.Cit.*, h.5

⁴⁶ Thursan Hakim, *Op.Cit.*, h.63

pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.

- 2) Sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.⁴⁷

Berdasarkan teori diatas maka ciri-ciri kejenuhan belajar ialah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, system akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

4. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan ialah kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh jadi,

⁴⁷ Muhibbin Syah, *Op., Cit.*, h. 170

sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut :

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan peserta didik belajar lebih giat;
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar peserta didik yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan peserta didik merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar peserta didik merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya;
- e. Peserta didik harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁴⁸

Setiap orang juga mempunyai ambang kebosanan yang berbeda-beda, mempunyai karakter yang berbeda pula terhadap rasa bosan. Umumnya yang terjadi dalam setiap individu ialah kebiasaan yang monoton dan terus menerus berulang yang menjadikan kejenuhan terjadi,

⁴⁸ Muhibbin Syah, *Op.Cit.*, h.183

maka dari itu perlunya inovasi baru dalam setiap kegiatan terutama dalam belajar agar kejenuhan bias diminimalisir.

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan menurut Hakim adalah sebagai berikut :

- a. Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi;
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar;
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar;
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan;
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.⁴⁹

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa tidak hanya merubah keadaan fisik dalam belajar namun melakukan aktivitas seperti bermain, rekreasi juga perlu disela belajar karena hal itu dapat membuat pikiran ringan dan dapat mengurangi beban pikiran atau stres.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada penelitian ini penulis melihat pada penelitian yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan pada saat ini. Berikut ini penelitian yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti :

1. Nurma Kusnita yang meneliti tentang “ Penerapan Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Bina Latih Karya (Smk-Blk) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian

⁴⁹Dwi Anastasia Sitanggang, *Pengaruh Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. Jurnal Unimed (diakses pada 08 Maret 2019 Pukul 19.00 WIB)

kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 5 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan dokumentasi, observasi dan angket kejenuhan belajar. Hasil analisis data dengan menggunakan uji *t paired samples* diperoleh $t_{\text{hitung}} = 13.350$ dan dibandingkan dengan $t_{\text{tabel}} 0,05 = 2,776$, ternyata $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.⁵⁰

Perbedaan penelitian Nurma Kusnita dengan penelitian ini ialah :

penelitian Nurma Kusnita menggunakan teknik *Modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar.

2. Dila Ayu Anggraini yang meneliti tentang “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttes* Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen z kontrol (2, 809 2, 805), hal ini menunjukkan bahwa ditolak dan diterima. Selain itu didapat nilai rata-

⁵⁰Nurma Kusnita, *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Bina Latih Karya (Smk-Blk) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018)

rata *posttest* kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (89 81,1). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.⁵¹

Perbedaan penelitian Dila Ayu Anggraini dengan penelitian ini ialah :

penelitian Dila Ayu Anggraini menggunakan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu. Penelitian Dila Ayu Anggraini menggunakan variabel terikatnya kepercayaan diri sedangkan penelitian ini variabel terikatnya kejenuhan belajar.

3. Enggar Sayekti yang meneliti tentang “ Efektifitas Teknik *Self-Instruction* Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas Xi Ma Yarobi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017”. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik *Self-Instruction* dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA YAROBI, Kec. Grobogan, Kab. Grobogan tahun 2016/2017, dengan hasil perbandingan pre-test dan post-test, terdapat 20 siswa pada variabel sesudah mengalami peningkatan dari pada sebelum. Rata-rata rangking (*mean rank*) diperoleh 10,5 merupakan pengurangan nilai rata-rata posttest sebesar 67,65 dengan nilai pre-test sebesar 56,60. *Sampels test* ternilai t hitung sebesar -16,102 dengan sig 0.000. Tabel distribusi t dicari pada $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$ dengan derajat kebebasan (df) n-1 atau

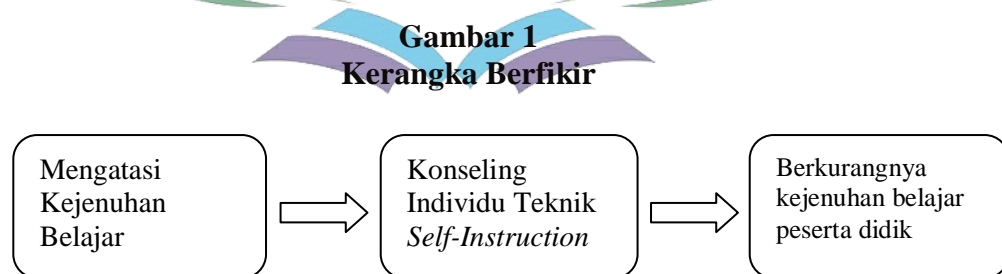
⁵¹Dila Ayu Anggraini, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018)

$20-1 = 19$, hasil perhitungan yang didapat dari nilai signifikansi $0,05 > 0,000$ dan t hitung ($-16.015 < t$ tabel (2.093)).⁵²

Perbedaan penelitian Enggar Sayekti dengan penelitian ini ialah : penelitian Enggar Sayekti menggunakan variabel terikatnya Stress akademik sedangkan penelitian ini variabel terikatnya kejenuhan belajar.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir ialah sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.⁵³ Dua variabel yang dimaksud dalam kerangka berfikir adalah penerapan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian :



F. Hipotesis Penelitian

⁵²Enggar Sayekti, skripsi, *Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*.(skripsi IAIN Salatiga 2017)

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 60

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiric dengan data.⁵⁴

Jadi hipotetis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis dalam penelitian ini ialah :

a. Hipotesis Penelitian

H₀: “Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Tidak Dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”.

H_a: “Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Instruction* Dapat Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”.

b. Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya t (t_{hitung}), dibandingkan dengan nilai $-t$ dari table distribusi t (t_{tabel}). Cara penentuan nilai t_{tabel} di

⁵⁴*Ibid.*, h. 96

dasarkan pada taraf signifikansi tertentu (missal $\alpha = 0.05$) dan $dk = n-1$.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu :

Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ ⁵⁵



⁵⁵ *Ibid.*, h. 102

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Refika Aditama, 2007)

Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu Observasi, ceklist, interview, kursor, sosiometri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)

Baker, Stanley B. & James N. Butler. *Effect of Preventif Cognitive Self-Instruction Training on Adeolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*, (1984 Journal of Premary Prevention). Vol.5(1)

Bryant, Lorrie E & Karren S. Budd, *Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Pre School*, (On-line) tersedia di: <http://ulankeyla.co.id/2011/07/> Journal of Applied Behaviour Analysis. Vol.15(2)

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2006)

Dila Ayu Anggraini, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. (skripsi UIN Raden Intan Lampung 2018)

Dwi Anastasia Sitanggang, *Pengaruh Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. Jurnal Unimed (diakses pada 19 Februari 2019 Pukul 19.00 WIB)

Ela Nurlela, *Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa*, Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015. (Universitas Pendidikan Indonesia 2015)

Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)

Enggar Sayekti, skripsi, *Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. (skripsi IAIN Salatiga 2017)

Fiorentika, Kasa, "Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp," *Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 2503-3417 (2016): 104-11. <http://journal.um.ac.id/index.php/bk> eISSN: 2503-3417

Gantina dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta:PT. Indeks, 2011), h.18-20

Gian Sugiana, *Teknik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung*, (diakses pada 17 Februari 2019 Pukul 14.00 WIB)

Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta:Quantum Teaching, 2005)

Jurnal *Kajian Bimbingan dan Konseling* Vol. 1, No. 3, 2016, hlm.104—111 Tersedia Online di <http://journal.um.ac.id/index.php/bke> ISSN: 2503-3417, (diakses pada tanggal 14 Februari 2019 Pukul 13.35 WIB)

Lubis Akhyar Saiful. *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007)

Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2013)

M. Iqbal Hasan, *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002)

M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013)

Nurma Kusnita, 2018. *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Bina Latih Karya (Smk-Blk) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018* (skripsi UIN Raden Intan Lampung Tahun 2018)

Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2007)

Putri Larasati Wikan, *Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction (Enhancing Self Esteem through Self Instrucion Method)*.(On-line), tersedia di: [http://ulankeyla.co.id/2011/07/Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction.html](http://ulankeyla.co.id/2011/07/Self-Esteem-Melalui-Metode-Self-Instruction.html) (diakses pada tanggal 14 februari pukul 19:35WIB)

Shapiro, E. S & Christine L. C. *Behavior Change in The Classroom: Self-Management Interventions*, (New York: The Guilford Press, 1994)

Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta: PT. Rineke Cipta, 2010)

Subandi Subandi, *Manajemen Mutu Layanan Konseling: Studi Kasus Layananan Konseling di MAN 1 Metro*. Jurnal Manajemen Pendidikan. Vol 9 : 2015. h. 53-75. (diakses pada 03 Desember 2019 pukul 071.16 WIB)

Subandi Subandi, *Konsep Perencanaan Strategik dalam Konteks Peningkatan Mutu Berkelanjutan (Quality Improvment)*. Jurnal Manajemen Pendidikan. Vol 1 : 2012. h. 1-30. (diakses pada 02 Desember 2019 pukul 11.45 WIB)

Sudjana, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito, 2005)

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016)

Thursan Hakim, *Belajar Secra Efektif*, (Jakarta:Puspa Swara, 2004)

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2011)

Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Prilaku Untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu)

Undang Undang. Nomor. 12 Tahun 1945 tentang Pendidikan dan Pengajaran. Bab III pasal (4).

Usnaziqyah Raqfika, *Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Instruksi Diri dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa*, (Universita Negeri Jakarta, 2016)

Widodo Supriono, *Psikologi Belajar* (Jakarta:Rineka Cipta, 2008)

Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung :CVAlfabeta, 2007)